

今年も残すところ、あとわずかとなりました。みなさんにとって2024年はどんな年でしたか？
明日から冬休みです。この機会に1年の自分の良かったことや反省点など、振り返ってみるのも良いですね。
冬休みには、楽しい予定が入っている人もいれば、目標に向かって頑張る予定の人もいるかもしれません。
全ての基本となるのは、心身の健康です。体調を崩さないように、自分のペースで上手に過ごしてください。



定期健康診断について

春から行っていた定期健康診断の結果、「受診勧告のお知らせ」または「未受診のお知らせ」をもらった人は、病院受診をしましたか？まだの人は、病院で受診してください。受診した人は、受診勧告を保健室まで提出、または受診結果を報告にきてください。「受診勧告のお知らせ」をもらった人は、学校での健康診断はスクリーニング(疑わしいものを選び出すこと)のため、医療機関での診察や詳しい検査が必要となります。

学校感染症に罹患した場合

本格的な冬の訪れとともに、風邪や感染症が流行る季節になりました。冬休み明け、学校感染症に罹患した場合は、必ず学校へ連絡してください。なお、保護者の方に記入していただく「報告書」及び「領収書または処方箋の写し」の提出が必要となります。報告書については、本校のHPに掲載しています。各自で印刷してください。なお、インフルエンザ等の「罹患証明書」の提出は不要です。

年末年始、突然の病気やケガで病院に行くか迷った場合

- 休日・夜間救急診療所一覧で検索
- 救急安心センターおおさか ☎ #7119 または 06-6582-7119
- 大阪府救急医療情報システム ☎ 06-6693-1199 ※365日、24時間対応



睡眠をとる

ゆっくり休むのが一番。
休むことで、体にある回復力や病原菌と戦う力を高めることができます。



水分補給

脱水状態にならないように、意識的に水分をとりましょう。冷たいものより室温くらいのものがオススメ。



栄養補給

細菌やウイルスと戦うために、食事をしましょう。おかゆややわらかく煮たうどんなどがオススメです。のどが痛いときはゼリーなど食べやすいものを取りましょう。



冬休みの間、このような困りごとがあった場合は、保健室まで、お知らせください☆

- ・健康面で気になることがある
- ・冬休み中の登下校または部活動でケガをして病院を受診した
- ・その他、気になることがある